



COLEGIO
EL PORVENIR

MENÚ COMEDOR



Seleccionamos los mejores proveedores



Proveedores de ecológico



OCTUBRE 2025

Menú SIN LACTEOS

		Miércoles 1 *Lentejas con verduras Lacón al horno con patatas Fruta de temporada	Jueves 2 *Espaguetis napolitana Pollo asado al limón con ensalada Yogurt de soja o gelatina	Viernes 3 *Judías blancas estofadas Filete de merluza con ensalada Fruta de temporada
Lunes 6 *Coditos napolitana Filete de pollo con ensalada Fruta de temporada	Martes 4 Lentejas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada Fruta de temporada	Miércoles 8 Arroz Hortelano Atún con tomate Yogurt de soja o gelatina	Jueves 9 Crema Solferino Jamón asado con champiñones y verduras Fruta de temporada	Viernes 10 *Sopa de cocido *Cocido madrileño Fruta de temporada
Lunes 13 *Lentejas guisadas Albóndigas a la jardinera con verduras Fruta de temporada	Martes 14 Crema de verduras Filete de merluza con ensalada Fruta de temporada	Miércoles 15 Judías verdes rehogadas Huevos fritos Con patatas Fruta de temporada	Jueves 16 *Judías pintas estofadas Lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Viernes 17 *Macarrones boloñesa Bacalao al horno con verduras Yogurt de soja o gelatina
Lunes 20 *Espaguetis con champiñones Filete de atún con tomate Fruta de temporada	Martes 21 *Lentejas con verduras Tortilla española con ensalada Fruta de temporada	Miércoles 22 *Crema de calabacín *Ragú de ternera con patatas Fruta de temporada	Jueves 23 Paella de marisco Filete de pollo con zanahorias Yogurt de soja o gelatina	Viernes 24 *Sopa de cocido *Cocido madrileño Fruta de temporada
Lunes 27 *Lentejas guisadas Filete de merluza con verduras Fruta de temporada	Martes 28 *Arroz blanco con tomate Filete de Sajonia a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Miércoles 29 Brócoli rehogado Huevos fritos con patatas Fruta de temporada	Jueves 30 *Macarrones Napolitana Pollo en pepitoria con verduras Fruta de temporada	Viernes 31 *Crema de calabaza Filete de pollo con patatas chips Yogurt de soja o gelatina

Los platos marcados (*) se elaboran en parte con ingredientes de producción ecológica.

Tienen a su disposición las fichas técnicas con la declaración de alérgenos de todos los alimentos que componen el menú escolar